Abschlussarbeit

Ausbildung zum Systemischen Coach

INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

„Coach´ Dich selbst“ - Eine Toolbox für das Selbstcoaching

von Nicol Nitschke

Inhaltsverzeichnis

Einleitung **3**

Definition, Chancen und Grenzen des Selbstcoachings 3

Die Toolbox 4

Das Lebensrad zur Lebensplanung und Balance 4

Die Timeline zur Ressourcenstärkung und Perspektivenwechsel 6

The Work nach Byron Katie zur Glaubenssatzarbeit 7

Die Innere Kind Arbeit zur Selbstliebe und Heilung 8

Die 10-10-10 Methode zur Entscheidungsfindung 9

Das Journaling zur Dankbarkeit und Selbstreflexion 10

Fazit **10**

Literaturverzeichnis **11**

Einleitung

Viele Menschen, die über ein für sie nicht selbst zu lösendes Problem verfügen oder sich aber in ihrer Persönlichkeit entwickeln wollen, nehmen ein Coaching in Anspruch. Hierzu begeben sie sich oftmals in die Hände eines professionellen Coaches.

Es ist jedoch auch möglich, sich selbst zu coachen. Unter Selbstcoaching versteht man dabei die Eigenentwicklung gezielt und systematisch bewusst selbst zu steuern. (Fischer-Epe & Epe, 2012, S.14). Hierfür stehen zahlreiche Möglichkeiten und Methoden zur Verfügung. Ein Auszug der Selbstcoaching-Möglichkeiten wird in der vorliegenden Arbeit vorgestellt. Die dabei ausgewählten Tools sollen dem Coachee in seiner eigenen Rolle als (zukünftiger) Coach zu mehr Selbstsicherheit und Stärkung seiner Ressourcen verhelfen.

In der vorliegenden Arbeit wird sich die selbst-coachended Person analog eines externen Coachings als Coachee (m/w/d) bezeichnet.

Welche Methoden eignen sich zum Selbstcoaching und welche Ziele können damit erreicht werden? Mit dieser Frage beschäftigt sich die vorliegende Arbeit.

Es soll dargelegt werden mit welchen Methoden es möglich ist, ohne Inanspruchnahme eines externen Coachings, seine Persönlichkeit eigenständig stetig weiter zu entwickeln. Hierbei soll der Fokus auf Methoden bzw. Tools liegen, die einen Coachee, der entweder bereits selbst Coach ist oder aber sich in der Ausbildung zum Coach befindet, unterstützen.

Nach der Einleitung wird zunächst der Begriff Selbstcoaching erläutert. Danach werden im selben Kapitel die Möglichkeiten und Grenzen des Selbstcoachings betrachtet. Anschließend werden ausgewählte Methoden des Selbstcoachings unter Berücksichtigung der jeweiligen Zielsetzung näher vorgestellt.

Definition, Chancen und Grenzen des Selbstcoachings

Selbstcoaching ist eine Form der Persönlichkeitsentwicklung. Man versteht hierunter die eigene angeleitete Optimierung und Analyse der persönlichen Kompetenz.

Selbstcoaching ermöglicht es, sich selbst Fähigkeiten anzueignen, die zur Selbstanalyse führen. Nach dem Erwerb von Selbstcoaching Methoden, ist der Coachee in der Lage sich selbst zu führen. (Fischer-Epe & Epe, 2012, S. 14 ff.).

Im Rahmen des Selbstcoachings kann der Coachee sich in Krisensituationen selbst helfen und ist somit unabhängig durch Außenstehende, wie etwa einen Coach oder Therapeuten. Er entscheidet allein, wieviel Zeit er investieren und welche Methoden er wann anwenden möchte. (Rassek, 2021).

Kritiker sehen Selbstcoaching als ein Widerspruch in sich. Ein Coach nimmt die Position eines Sparrings Partners ein und unterstützt seinen Coachee in der Auseinandersetzung mit ihm selbst. Beim Selbstcoaching entfällt jedoch genau diese Hilfe. Dadurch fehlt dem Coachee die neutrale Außensicht. (Rassek, 2021).

Die Toolbox

Das Lebensrad zur Lebensplanung und Balance

Das Lebensrad, auch Balance Rad genannt, ist eines der bekanntesten Coaching Tools. Es wurde in den 1960ern von Paul J. Meyer mit dem Ziel entwickelt, Menschen bei Ihrer Zielerreichung unter Berücksichtigung ihrer Grundwerte zu unterstützen.

Es handelt sich hierbei um ein Coaching-Tool, das dazu dient, eine Bestandsaufnahme des eigenen Lebens zu machen und die Balance in verschiedenen Bereichen des Lebens zu bewerten und somit dem Coachee hilft, eventuelle Defizite zu erkennen.

Dies geschieht durch eine Momentaufnahme der aktuellen Situation und Bewertung verschiedener Lebensbereiche aus einer Vogelperspektive heraus. (Happich, 2018, S. 51ff.).

Das Lebensrad ist wie ein Kuchendiagramm angeordnet und umfasst 6-8 Lebensbereiche, die für ein glückliches Leben ausschlaggebend sind. Der Coachee kann selbst darüber entscheiden, welche Kategorien für ihn von Bedeutung sind.

In u.g. Abbildung werden folgende 8 Kategorien gewählt:

- Gesundheit
- Selbstverwirklichung
- Partnerschaft
- Freizeit
- Beruf
- Familie/Freunde
- Spiritualität
- Finanzen

Der Coachee trägt, gemessen an einer Skala von 1 „sehr unzufrieden“ bis 10 „sehr zufrieden“, seine momentane Zufriedenheit zum jeweiligen Lebensbereich ein. Dies kann er, wie im u.g. fiktiven Bsp. in der Abbildung zu sehen, durch Eintragen der o.g. Skalierung vornehmen. Ergänzend wird der Bereich farblich ausgefüllt (Schmitz, Emrich, Menthe, 2017, S. 93 ff.). Im Beispiel ist zu erkennen, dass beim Coachee insbesondere die Bereiche Finanzen, Beruf, Gesundheit und Selbstverwirklichung aus der Balance geraten sind.

Nach dieser Bestandsaufnahme kann der Coachee sich folgende Fragen stellen:

- Was fällt mir auf?
- Was macht die jeweilige Skalierung für mich aus?
- War es schon einmal besser im jeweiligen Bereich?
- Falls ja, was war damals anders?

Zu den einzelnen Lebensbereichen können folgende, konkretisierte Fragen dem Coachee helfen:

Gesundheit:	*Wie fühle ich mich? Achte ich auf meine Gesundheit? Fühle ich mich körperlich und mental fit? Ernähre ich mich ausgewogen?*
Selbstverwirklichung:	*Wie wichtig ist mir meine Selbstverwirklichung? Nehme ich mir Zeit für meine Selbstverwirklichung?*
Partnerschaft:	*Welche Rolle spielt mein Partner in meinem Leben? Wie erfüllt fühle ich mich in meiner Partnerschaft? Wie definiere ich Liebe?*
Freizeit:	*Wieviel Zeit investiere ich in meine Freizeit? Ist das Verhältnis zwischen Beruf und Freizeit ausgewogen? Was bedeutet Freizeit für mich?*

Beruf:	*Wie zufrieden bin ich in meinem Beruf? Wie sieht meine Work-Life Balance aus? Fühle ich mich gesehen und geschätzt im Job? Wie ist mein Verhältnis zu Vorgesetzten und Kollegen?*
Familie/Freunde:	*Verbringe ich genügend Zeit mit meiner Familie und/oder meinen Freunden? Wie ist die Qualität meiner Freundschaften? Wie ist die Beziehung zu meiner Familie?*
Spiritualität:	*Was bedeutet Spiritualität für mich? Welchen Raum nimmt Spiritualität in meinem Leben ein? Lebe ich meine Spiritualität? An welche geistigen Werte glaube ich? Wofür bin ich dankbar?*
Finanzen:	*Welche Rolle spielt Geld für mich? Welche Ziele habe ich, die mit Geld verbunden sind? Wie steht es um meine Finanzen?*

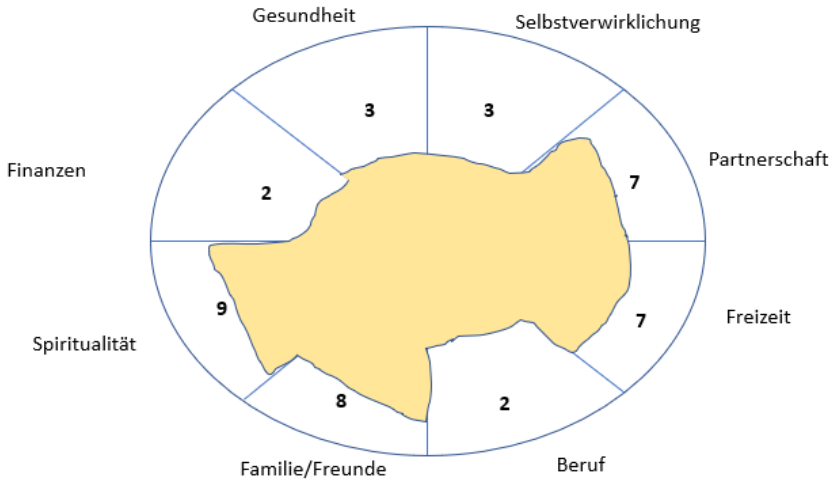

Abbildung 1: Ausgefülltes Lebensrad am Bsp. eines fiktiven, weiblichen, 45-jährigen Coachees, eigene Darstellung in Anlehnung an Happich, 2018.

Abschließend wählt der Coachee nun die Lebensbereiche aus, die die niedrigste Zufriedenheitszahl haben. Hierbei wird zur besseren Zielerreichung empfohlen, sich auf wenige Bereiche, z.B. drei, zu fokussieren. (Schmitz et al., 2017, S. 95).

Der Coachee formuliert zuerst sein Ziel für den jeweiligen Bereich und leitet anschließend daraus Maßnahmen ab, um seinem Zielzustand näher zu kommen. Die Ziele sollten dabei spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch und zeitlich (SMART) formuliert sein (Schmitz et al., 2017, S. 77).

Hilfreiche Fragen für die Zielformulierung könnten hierbei sein:

- Welche Veränderungen strebe ich in diesem Lebensbereich an?
- Was benötige ich, um eine Veränderung zu bewirken?
- Was könnte der erste kleine Schritt sein? (Schmitz et al., 2017, S. 96).

Nach der Zielformulierung, sollte der Coachee sich noch folgende Fragen stellen, damit er sich seiner Ressourcen bewußt wird und ins Handeln kommt:

- Über welche Fähigkeiten, Ressourcen und Informationen verfüge ich bereits?
- Wer kann mich bei der Zielerreichung unterstützen?

- Welche Erfahrungen aus der Vergangenheit kann ich nutzen, um mein Wunschziel zu erreichen?

Die Timeline zur Ressourcenstärkung und Perspektivenwechsel

Die Timeline Arbeit hat ihren Ursprung in der Hypnotherapie und wurde im NLP weiterentwickelt. Sie stellt eine Methode zur Erkennung der eigenen Ressourcen, zum Erhalt von Lösungsstrategien, zum Perspektivenwechsel oder aber zur Transparenz bestimmter Muster und Verhaltensweisen dar. (Eberwein, 2015). Sie kann in abgewandelter Form auch als Selbstcoachingtool genutzt werden, um sich insbesondere seiner Ressourcen bewusst zu werden.

Der Coachee schaut sich unter Zuhilfenahme der Timeline einen bestimmten Lebensabschnitt seiner Vergangenheit an, die für ihn in seiner aktuellen Situation von Relevanz ist. Diesen untersucht er näher, indem er sich fragt, welche Ressourcen ihm damals in einer bestimmten Situation geholfen haben. (Heller, 2023).

Hierzu kann er in Form eines Koordinatensystems auf einer Horizontalen (x-Achse) von seiner Geburt oder frühesten Kindheit an bis zur Gegenwart wichtige (positive und negative) Ereignisse aufzeichnen. Die dabei empfundene Wohlfühlebene wird auf der Vertikalen (y-Achse) abgebildet. (Wehrle, 2019). Ein Bsp. der gezeichneten Timeline kann Abbildung 2 entnommen werden, die auf einem fiktiven Bsp. eines 45-jährigen, weiblichen Coachees beruht.

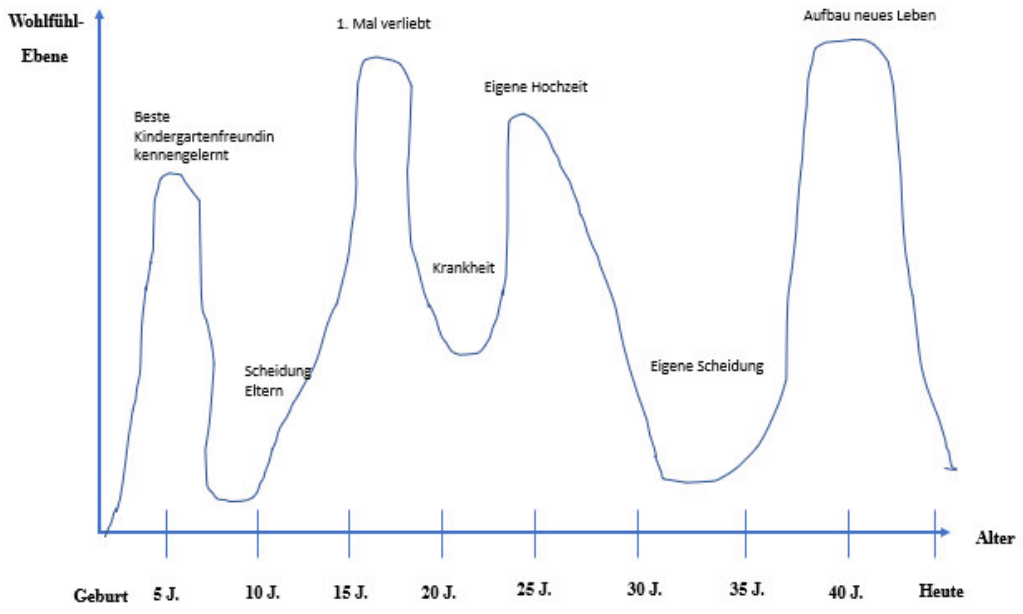

Abbildung 2: Timeline am Bsp. eines fiktiven, weiblichen, 45-jährigen Coachees, eigene Darstellung in Anlehnung an Wehrle, 2019, S. 41.

Nachdem der Coachee die Timeline von der Geburt bis heute ausgefüllt hat, kann er in die Selbstreflexion übergehen. Hierzu bietet es sich an, zuerst die Lebenslinie zu betrachten und sich folgende Fragen zu stellen:

- Was kann ich auf meiner Lebenslinie erkennen? Wie wirkt die Linie auf mich?

Im zweiten Schritt kann der Coachee sich mit den positiven Ereignissen beschäftigen:

- Welche wichtigen Ziele habe ich erreicht? Was habe ich dabei über mich gelernt? Welche Fähigkeiten habe ich zur Zielerreichung dieser Ereignisse angewandt?

Anschließend kann der Coachee mit Hilfe der negativen Ereignisse sich folgende Fragen stellen:

- Wie bin ich mit Herausforderungen umgegangen? Was hat mir in schwierigen Zeiten geholfen wieder aufzustehen? Was habe ich in diesen Situationen getan, um meine Ziele zu erreichen?

Durch diese Fragenstellungen wird der Coachee sich seiner Erfolgsstrategien und Stärken bewusst. Je mehr der Coachee sich dieser bewusst ist, desto einfacher wird es für ihn sein, sich zukünftig in herausfordernden Situationen an diese zu erinnern und sie abzurufen. (Wehrle, 2019).

The Work nach Byron Katie zur Glaubenssatzarbeit

The Work ist eine bekannte Coachingmethode der US-Amerikanerin Byron Katie, um seine limitierenden Überzeugungen - auch Glaubenssätze genannt - aufzudecken. Die Methode ermöglicht die Identifizierung von hinderlichen Gedanken und Glaubenssätzen und hilft somit Stress und Wut abzubauen, seine Beziehungen zu verbessern und ins Gleichgewicht zu gelangen. (The Work, 2023.).

The Work findet sowohl im Coaching als auch im Selbstcoaching Berücksichtigung.

Es basiert auf der Grundannahme, dass wir das, was wir über uns selbst oder andere denken oftmals nicht aussprechen. Stattdessen unterdrücken wir es. The Work arbeitet mit jenen, unterdrückten Gedanken. (The Work, 2023).

Zur Vorgehensweise im Selbstcoaching kann der Coachee sich im ersten Schritt eine konkrete Situation ins Gedächtnis rufen, in der er mit einer anderen Person oder aber mit sich selbst im Unfrieden war.

Hierzu kann er mehrfach tief ein- und ausatmen und tief in sich reinspüren. Danach stellt der Coachee sich folgende vier Fragen, bevor er diese anschließend umgekehrt.

1. Ist das wahr?
2. Kannst du dir absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Die Methode wird anhand des Beispiels „Emil versteht mich nicht“ verdeutlicht.

1. Ist es wahr, dass Emil mich nicht versteht?
2. Kann ich mit absoluter Sicherheit sagen, dass Emil mich nicht versteht?
3. Wie reagiere ich, wenn ich glaube, dass Emil mich nicht versteht? (Hier Bsp. dafür finden)
4. Wer wäre ich ohne den Gedanken, dass Emil mich nicht versteht?

Nachdem der Coachee sich diese vier Fragen beantwortet hat, nimmt er eine Umkehrung des Ausgangssatzes vor und findet dazu drei Beispiele, die ihm selbst belegen, dass auch die Umkehrung wahr ist:

Statt „Emil versteht mich nicht“ kann die Umkehrung ins Gegenteil in „Emil versteht mich“ erfolgen.

Hier findet er 3 Beispiele, die ihm selbst belegen, dass diese Umkehrung auch wahr ist. Hierbei kann er in sich reinspüren und mehrfach tief ein- und ausatmen.

Hat der Coachee die Beispiele gefunden, die die Wahrheit belegen, so geht er zur nächsten Umkehrung über:

Diese wäre in diesem Bsp. die Umkehrung zum anderen: „Ich verstehe Emil nicht“. Hier geht er wieder wie oben beschrieben vor und findet 3 belegbare Beispiele dafür, dass die Umkehrung zutrifft, bevor er zur dritten Umkehrung „Ich verstehe mich selbst nicht“ als Umkehrung zu sich selbst übergeht. Auch hier werden wieder 3 belegbare Beispiele gesucht. (The Work, 2023.).

Zur Unterstützung der Glaubenssatzarbeit nach Byron Katie kann der Coachee sich unter https://thework.com/sites/de/the-work/ ein Arbeitsblatt herunterladen. Alternativ kann er auch Kartensets nutzen, welche auf „The Work“ aufbauen und im Handel erhältlich sind.

Die Innere Kind Arbeit zur Selbstliebe und Heilung

Das innere Kind ist eine Metapher und steht für unsere Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit, welche bis heute noch in unserem Leben Bestand haben. Hierzu gehören z.B. limitierende Glaubenssätze, aber auch Gefühle der Einsamkeit oder Hilflosigkeit, die ihren Ursprung in unserer Kindheit haben. Daneben steht das innere Kind jedoch auch für die kindliche Freude und Unbefangenheit. Sowohl das Negative als auch das Positive der Kindheit lebt in jedem Menschen in Form des inneren Kindes weiter. Das innere Kind steht somit für belastende, vergangene seelische Erfahrungen und Ereignisse, die dem Coachee noch heute in seiner Gegenwart beeinträchtigen als auch für positive, kindliche Eigenschaften und Erfahrungen. (Kachler, 2020, S. 9 ff.).

Die innere Kind Arbeit kann im Selbstcoaching genutzt werden, um mehr Selbstliebe zu erlangen oder aber auch verletzende Erlebnisse und Erfahrungen der Kindheit zu heilen. In diesem Zusammenhang werden oft limitierende Glaubenssätze, die ihren Ursprung in der Kindheit haben, betrachtet.

Eine gute Möglichkeit im Rahmen des Selbstcoachings sich mit seinem inneren Kind zu beschäftigen und mit ihm in Kontakt zu treten ist das Arbeitsbuch „Das Kind in Dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich“ von der Psychologin und Autorin Stefanie Stahl.

Hierbei beschäftigt sich der Coachee mit seinem sogenannten „Schattenkind“ als auch mit seinem „Erwachsenen- Ich“ und seinem „Sonnenkind“. (Stahl, 2017, S. 9 f.).

In einem ersten Schritt lernt der Coachee zuerst sein „Schattenkind“ kennen. Dies ist der Persönlichkeitsanteil, der für seine negativen Kindheitserlebnisse und ggfs. Traumatisierungen steht. Im Schattenkind finden sich die unbewussten, negativen Glaubenssätze, die wir aus der Kindheit bis in das Erwachsenenleben mitgenommen haben, wie z.B.: „Ich bin nicht gut genug“. (Stahl, 2017, S. 10 ff.).

In einem weiteren Schritt wird das „Erwachsenen- Ich“ näher betrachtet. Hierbei handelt es sich um den rationalen Anteil des Coachees. Er ist unverzichtbar für die Problemlösung (Stahl, 2017, S. 57 ff.). Im letzten, dritten Schritt erkundet der Coachee dann sein sogenanntes „Sonnenkind“, den intakten Anteil des Selbstwertgefühls inklusive seiner Stärken und Ressourcen. Hierzu gehört der freudvolle, glückliche Anteil eines Menschen. (Stahl, 2017, S. 83ff.),

Wichtig ist bei der inneren Kind Arbeit, sich vorsichtig seinem inneren Kind zu nähern. Hierbei kann der Coachee sich selbst als Kind vorstellen. Wie sieht er als Kind aus? Wie sind seine Bewegungen? Wie fühlt er sich? Unterstützend können hier alte Kindheitsfotos sein. Hierbei kann der Coachee sich auch weitere, folgende Fragen stellen:

- Womit habe ich als Kind gerne gespielt?
- War ich laut oder eher leise? Durfte ich laut sein?
- Wurde ich getröstet, wenn ich traurig war?
- Gab es typische Sätze die zu mir gesagt wurden?
- Wie war die Rollenverteilung in der Familie und welche Rolle hatte ich?
- Wie haben sich meine Eltern und Geschwister zu mir verhalten?
- Wer waren meine Hauptbezugspersonen und warum?

Viele Kinder haben in ihrer Kindheit Verantwortung übernommen, die sie überfordert hat und als Erwachsener noch heute belastet. Wichtig ist daher, dass der Coachee sich in dem Falle seinem inneren Kind vorsichtig nähert und es von der Last der Verantwortung befreit. Eine Möglichkeit ist, dass der Coachee in einen Dialog mit seinem inneren Kind tritt. So kann er ihm sagen, dass er es beschützt und dass es keine Verantwortung für Dinge aus der Vergangenheit hat. Das innere Kind wird somit lernen zu vertrauen und das Gefühl erhalten, dass seine Bedürfnisse wichtig sind. Da die Innere Kind Arbeit in die Tiefe gehen kann, muss der Coachee zwingend psychisch stabil sein. (Tornau, 2022).

Die 10-10-10 Methode zur Entscheidungsfindung

Die 10-10-10 Methode ist eine Entscheidungstechnik. Es handelt sich um eine gedankliche Zeitreise, die dabei unterstützt, die Auswirkungen einer Entscheidung in der Zukunft zu verstehen. Daher wird die Methode auch Zeitreisen Methode genannt. Ihr Vorteil besteht in der einfachen Umsetzung. (Mai, 2022).

Hierbei stellt der Coachee sich die Frage, welche Auswirkungen seine Entscheidung für sich und andere in den nächsten 10 Minuten, in den nächsten 10 Monaten und in den nächsten 10 Jahren hat, wenn er sich dafür entscheidet als auch, wenn er sich dagegen entscheidet. Unterstützend können zur Entscheidungsfindung auch Bodenanker eingesetzt werden.

Der Coachee stellt sich zuerst die u.g. Fragen:

- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung für X für mich und andere in 10 Minuten?
- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung für X für mich und andere in 10 Monaten?
- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung für X für mich und andere in 10 Jahren?

Danach stellt er sich dieselben Fragen, wenn er sich NICHT für o.g. Möglichkeit entscheidet:

- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung gegen X für mich und andere in 10 Minuten?
- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung gegen X für mich und andere in 10 Monaten?
- Welche Auswirkungen hat meine Entscheidung gegen X für mich und andere in 10 Jahren?

Unterstützend kann der Coachee auch Bodenanker nutzen. Diese können ihm ggfs. behilflich sein, die kognitive Ebene zu verlassen und zur Herzensebene zu gelangen. Hierzu legt er drei Karteikarten o.ä. als Bodenanker aus. Auf diese schreibt er jeweils auf eine Karte „10 Minuten“, „10 Monate“ und „10 Jahre“. Nun stellt er sich auf jede einzelne Karte, schließt bei Bedarf die Augen und atmet zur Entspannung mehrfach tief ein und aus. Er stellt sich die Fragen, der Auswirkung in 10 Minuten, 10 Monaten oder 10 Jahren, wenn er sich für die Möglichkeit X entscheidet. Er spürt in sich rein und fragt sich:

- Was fühle ich dabei?
- Welche Körperempfindungen habe ich? Sind diese angenehm oder unangenehm?
- Sehe ich etwas? Evtl. Bilder oder Farben?
- Rieche oder schmecke ich etwas?

Anschließend durchläuft er denselben Prozess mit der Frage, wenn er sich nicht für X entscheidet. (Schmitz et al., 2017, S. 154 f.)

Durch die Abwägung für oder gegen eine Entscheidung kann der Coachee gezielt seine Optionen vergleichen und alle Chancen und Risiken besser einschätzen (Mai, 2022).

Das Journaling zur Dankbarkeit und Selbstreflexion

Journaling ist ein Selbsthilfewerkzeug, bei dem der Coachee seinen Blick nach innen richtet und dabei sein Empfinden, meist handschriftlich in einem Notizbuch, festhält. Hierbei kann er sich Fragen zur Selbstreflexion stellen. Darüber hinaus wird es immer öfter zum Praktizieren von Dankbarkeit eingesetzt. (Mai, 2021).

Journaling unterstützt dabei, mehr Klarheit über sich selbst, seine Werte und Ziele zu erlangen. (Koroll, o.D.)

Weitere Vorteile sind:

- Weniger Bewertung der eigenen Gedanken
- Entlastung und mentale Klarheit durch Aufschreiben belastender Dinge
- Perspektivenwechsel bei Problemen
- Besseres Kennenlernen der eigenen Gedanken und Person
- Hilfreich gegen Ängste und Sorgen
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Auseinandersetzung mit eigenen Gedanken und Gefühlen und Beobachtung derselbigen (Mai, 2021).

Beim Journaling gibt es keine Vorgaben. Im Folgenden werden beispielhafte Reflexionsfragen, die für das Journaling geeignet sind, vorgestellt:

- Was tue ich heute für die Erfüllung meiner Ziele?
- Was macht heute zu einem guten Tag?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was ist mir heute besonders gut gelungen?
- Was mache ich morgen besser als heute?
- Was verzeihe ich mir und anderen? (Koroll, o.D.)

Fazit

In dieser Arbeit wurden verschiedene Tools zum Selbstcoaching aufgezeigt.

Coaching hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Hierbei nutzt der Coachee in der Regel in einer oder mehreren, geführten Sitzungen einen externen, professionellen Coach, den er sich eigenständig aussucht und selbst bezahlt. Dieser stellt ihm überlegte Fragen und setzt erprobte Tools ein. Dadurch wird ihm u.a. die Möglichkeit eröffnet, seine eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Es ist jedoch auch möglich, seinen eigenen, inneren Coach in Form von Selbstcoaching zu aktivieren. Dieses kann jederzeit, zeitlich flexibel und ohne Kosten oder aufwendige Suche angewandt werden.

Selbstcoaching kann Selbstzweifel beseitigen, zum Bewusstsein seiner eigenen Ressourcen verhelfen und zu mehr Selbstsicherheit führen.

Aus Sicht der Verfasserin kann Selbstcoaching jeden Coach dabei unterstützen, sich in seiner Persönlichkeit stetig weiterzuentwickeln.

Es wurden Methoden ausgewählt, die dem Coachee zu mehr Selbstsicherheit und Ressourcenstärkung verhelfen sollen. Hierdurch kann er in seiner eigenen Coach Rolle in seiner täglichen Praxis gestärkt werden.

Literaturverzeichnis

Eberwein, W. (2015). Was ist Timeline-Arbeit? Abgerufen am 31.03.2023 von https://werner-eberwein.de/was-ist-timeline-arbeit/.

Fischer-Epe, M. & Epe C. (2012). Selbstcoaching: Hintergrundwissen, Anregungen, und Übungen zur persönlichen Entwicklung. 4. Auflage. Hamburg: Rowohlt.

Happich, G. (2018). Was wirklich zählt. 3. Auflage. Wiesbaden. Springer.

Heller, J (ohne Datum.). Timeline-Arbeit. Abgerufen am 31.03.2023 von https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/timeline-arbeit/.

Kachler, R. (2020). Die Therapie des Inneren Kindes: Konzepte und Methoden für Beratung und Psychotherapie. 2.Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Koroll, C. (ohne Datum). Abgerufen am 31.03.2023 von https://www.7mind.de/magazin/journaling-methoden-fragen.

Mai, J. (2022). 10-10-10-Methode: Bessere Entscheidungen treffen. Abgerufen am 02.04.2023 von https://karrierebibel.de/10-10-10-methode/.

Mai, J. (2021). Journaling: Diese 5-Minuten-Übung macht sofort glücklicher. Abgerufen am 03.04.2023 von https://karrierebibel.de/journaling/.

Radatz, S. (2010). Einführung in das systemische Coaching. 4. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Rassek, A. (2021). Selbstcoaching: Wie Sie sich selbst helfen. Abgerufen am 01.04.2023 von https://karrierebibel.de/selbstcoaching/.

Schmitz, U., Emrich, M., Menthe, Th. (2017). Coaching (er)leben: Faszinierendes systemisches Coaching, Norderstedt: BoD.

Stahl, S. (2017). Das Kind in Dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich. Das Arbeitsbuch. 5. Auflage. München: Kailash.

Stahl, S. (2015). Das Kind in Dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. 1. Auflage. München: Kailash.

Timeline Arbeit, (2021). Timeline Arbeit. Abgerufen am 01.04.2023 von https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/timeline-arbeit/.

Timeline Arbeit und der Umgang mit der Lebenszeit (ohne Datum). Abgerufen am 01.03.2023 von https://www.resilienz-akademie.com/wiki/timeline-arbeit/.

The Work (ohne Datum). Abgerufen am 01.04.2023 von https://thework.com/sites/de/the-work/.

Tornau, S. (2022). 3 Wege mit deinem inneren Kind zu arbeiten. Abgerufen am 31.03.2023 von https://www.sylvia-tornau.de/3-wege-mit-deinem-inneren-kind-zu-arbeiten/.

Wehrle, M. (2019). Die 100 besten Coaching-Übungen. Das große Workbook für Einsteiger und Profis zur Entwicklung der eigenen Coaching-Fähigkeiten. 11. Auflage. Bonn: managerSeminare.